

Podcastin nimi: Sykliralli

Jakso 3: Survival kit

Jakson kesto: 00.30.48

Puhujat: Annika, Eerika ja Kirsi; Korennon vapaaehtoiset ja vertaiset

[jakso alkaa]

[tunnusmusiikkina neljä pianon säveltä]

00:00:03 Annika

Tervetuloa Sykliralliin, Gynekologisen potilasjärjestö Korennon podcastiin, jossa käsitellään menkat, menopaussit ja kaikki siltä väliltä.

00:00:10 Eerika

Faktaa, vertaistukea ja huumoria, ilman tabuja.

00:00:13 Kirsi

Nyt startataan. Hyppää kyytiin!

[tunnusmusiikki]

00:00:18 Annika

Moikka ja tervetuloa Korento ry:n podcastiin. Tänään meillä on jaossa vinkkejä, joita olemme keränneet vertaisilta. Vinkit voivat auttaa selviämään gynekologisten sairauksien kanssa. Mun nimi on Annika.

00:00:29 Eerika

Mä oon Eerika.

00:00:31

Ja mä oon Kirsi.

[tunnusmusiikki]

00:00:34 Kirsi

No mitkä on teidän semmoiset ihan ehdottomat suosikit, tai voisiko sanoa suosikit, mutta mitkä on teillä auttanut kaikista parhaiten?

00:00:42 Eerika

No ihan just semmoisia kliseisiä, oman kehon kuuntelu menee kategoriaan, tällöinen itsehoito on aika semmoinen tärkeä. Että pystyy olemaan itselleen armollinen ja kuuntelee sitä kehoa, että tarvitsee vaikka lepoa tai on niin kipeä tai ei pysty tekemään jotain vaikka sinä päivänä.

00:01:00 Kirsi

Joo mulla on kyllä ihan sama tosiaan tässä kyllä, että on tarvinnut opetella semmoista niin kun nimenomaan sitä oman kehon kuuntelua, koska varsinkin nykyään se kyllä aika äkkiä kostautuu, jos ei sitä kuuntele ja osaa levätä. Ja no aina sitten mulla ainakin on sillai, että kun joku kysyy, että no kuinka sä selviät, niin sit mä oon aina sellai että "no tota... se vähän riippuu tilanteesta". Että ne tulee niin jotenkin tuolta selkärangasta jo kaikki.

00:01:28 Annika

Jep ja mä tiedän, että on niinku tosi helppo lähteä silleen herkästi syyllistämään itseään siitä, että jos jättää joitakin asioita tekemättä, koska sitä silleen ajattelee, että pitäisi pystyä ja pitäisi jaksaa ja muutkin tekee, niin herkästi sitä sitten niinku rikkoo niitä omia rajojaan, mitä tulisi kunnioittaa.

00:01:49 Eerika

Just tässä PCOS:ssäkin on tosi kova niinku saattaa olla se väsymys, mitä se aiheuttaa, niin se on just semmoinen, että vaikka tekisi hirveästi mieli tehdä kaikkea, ilmoittautua kaikkiin uusiin harrastuksiin ja kaikkeen, niin kyllä se raja tulee kuitenkin aika nopeasti vastaan, että mitä sitten oikeasti jaksaa arjessa. Niin on just tosi tärkeätä antaa itselleen myös lepoa.

00:02:08 Annika

Tähän kannattaa niinku just ajatella sillä tavalla, että se kroppa on niinku sun tärkein työkalu ja sun niin kun täytyy elää sen kanssa joka päivä. Niin sun pitää muistaa niinku pitää siitä huolta, että jos se tarvitsee lepoa, niin silloin sun on vaan niinku levättävä. Ja jos taas sulla on hyvä päivä, niin ota siitä silloin sitten se kaikki ilo irti ja tee sitten just niitä asioita, mistä sä niin kun nautit.

00:02:32 Kirsi

Kun kysyttiin noita vinkkejä muilta vertaisilta, niin monilta oli kyllä tullut, että tekee sitä mikä tekee niinku onnelliseksi ja mistä tulee iloiseksi ja sulle tärkeitä asioita just niinä päivinä, kun pystyy ja sitten tota muina päivinä, kun ei pysty, niin keskittyy siihen lepoon. Ja itsellä ainakin yksi, mikä on auttanut tässä mua, kun mä en todellakaan ole tällöinen ihminen on ollut, joka kuuntelee kehoansa ja pysähtyy kun se niin sanoo, vaan yleensä mä oon vaan ajatellut, että kun vaan tarpeeksi kovaa päättää niin kyllä sitä vaan eteenpäin mennään. Mutta ei aivan niin. Niin mua on auttanut ainakin semmoinen kun psykofyysinen fysioterapia. Oletteko te kuullut siitä?

00:03:14 Annika

Mä oon kuullut siitä, mut mä en ole itse käynyt kertaakaan, että mulla on ollut vaan ihan fysioterapiaa.

00:03:20 Eerika

Mäkin oon niinku erikseen käynyt ikään kuin. Etten ole käynyt yhdessä tällöisessä kokonaisuudessa.

00:03:26 Kirsi

Joo no mä voin sitten kertoa. Ainakin mun kohdalla se on ollut semmoista niinku että on päässyt omia tuntemuksiaan... Tai niinku siinä on ensinnäkin ensimmäisenä harjoiteltu ihan vaan se, että oppii tunnistamaan ja keskittymään siihen, miltä susta tuntuu ja missä kohtaa kehoa se tuntuu.

Sieltä mä oon saanut paljon vinkkejä siihen, kuinka purkaa sitä. Koska usein niin kun esimerkiksi just ahdistus ja semmoinen toivottomuus, niin mulla ainakin tuntuu tässä rinnassa semmoisena paineen tunteena ja sitten esimerkiksi sieltä on saanut tosiaan vinkkejä siihen, että kuinka mä voisin koittaa sitten semmoisen tilanteen tullessa niin purkaa sitä.

00:04:06 Eerika

Ja sitähan niinku sanotaan, että kaikki tunteet varastoituu sun kehoon, jos sä et niitä käy lävitse. Ja itsellä on esimerkiksi osteopatia auttanut tosi paljon siinä, että sehän on tosi semmoista just. Siinä tulee niinku sitä semmoista ahaa-elämystä kyllä omasta kehosta ja mihin mihin kaikki tunteet on varastoitunut, milloin mikä milläkin kertaa, että että sitä kyllä itse niinku suosittelen ehdottomasti ottamaan mukaan siihen. Että eihän sekään tietenkään mikään ihmeparannus ole, niinku ei mikään näistä, mutta mutta että kannattaa kokeilla, jos et oon ikinä kokeillut.

00:04:35 Kirsi

Ja itsellä on sitten ollut, missä mä oon käynyt, niin toi jäsenkorjaus, niin se on taas auttanut niin kun mua itseäni.

00:04:44 Eerika

Ja sitten monestihan, kun puhutaan just vulvan alueen, kohdun alueen ongelmista tai tämmöisistä sairauksista, niin kyllä sitten tietysti ihan lantionpohjan fyssari on semmoinen, jolta varmasti jokainen jotain apua saa, jos siellä on jotain kireyttä tai rentoutusongelmaa, niin se on kyllä tosi tärkeä kanssa.

[tunnusmusiikki]

00:05:04 Kirsi

No tiedättekö te, mistä te pääsette tämmöisiin palveluihin?

00:05:08 Annika

No ensinnäkin se voit ottaa ihan terveysasemalla asian puheeksi. Sun terveyskeskuslääkärin kanssa. Jos sulla ei ole nyt esimerkiksi hoitokontaktia enää, niin kun endopolulla tai jollakin muulla hoitavalla taholla, niin ihan vaan soitat, että olisiko tämmöistä mahdollista saada toteutettua. Tai sitten voi kysyä että on kuullut nyt vaikka että endometrioosin auttaisi fysioterapiaa, että olisiko niinku mahdollista järjestää mulle jossakin. Mulle nyt ihan määrättiin siis lantionpohjan fysioterapiaa ja sitten akupunktiota. Mutta varmasti siis ihan, kun olisi ottanut vaan puheeksi itsekin, niin olisi jo niinku silläkin perusteella saanut.

Että akupunktiosta vielä sen verran, että se on ollut mun mielestä tosi iso apu ainakin itselle, että totta kai sitä pitäisi niin kun silleen ketjuttaa tiettyin aikaväleihin. Mutta mulla se tehdään julkisen terveydenhuollon kautta, jolloinka sitä saa vain tiettyin aikaväleihin. Elikkä mulla se on nyt kerran kuukaudessa. Joka on niin kun silleen vähän, että se vaikutus siitä akupunktiosta kerkeää hiipumaan, koska se vaikutus on niin kun todella lyhytkestoista. Että siitä saa hyvän niin kun avun siihen, että jos sun unen laatu on tosi heikkoa, nyt johtuen vaikka kivuista, niin se parantaa sitä unen laatua. Kaikilla tietysti akupunktio ei toimi, mutta mulle se on osoittautunut tosi hyväksi menetelmäksi että sen avulla mä oon yleensä niin kun nukkunut pitkäänkin. Heti kun mä tuun sieltä akupunktiosta ulos, niin mä oon saanut niin kun nukuttaa suoraan, kun mä oon päässyt kotiin. Ja sanotaankin just että kannattaa niinku akupunktion jälkeen mennä suoraan kotiin lepäämään ja niinku muistaa juoda paljon vettä ja kaikkea, että se on niinku elimistölle kuitenkin siis sellainen

rasitus sitten. Niin suosittelen ehdottomasti, että jos et ole kokeillut niin ainakin niinku kokeilee. Että kannattaa kaikki kivet kääntää, jos se siis ei pelkää tietysti neuloja että siinäkin tehdään kaikki sitten neuloilla. Että totta kai on joitakin henkilöitä, kenellä on sitten niin paha neulakammo, että ei onnistu, mutta sitten mulla on siihenkin hyvin uutisia, että sitä voi tehdä silleen paineluapuna. Että ne neulat voi niin kun jättää pois, jos ne neulat ahdistaa. Paineluakupunktiokin toimii, että se on vähän ehkä lievempää, mutta siitä kuitenkin saa myöskin mahdollisesti sitten jonkun verran apua. Jos se olisi semmoinen niin kun, että se toimisi muutenkin sulle.

00:07:33 Eerika

Ja sitten tietty, jos on resursseja niin toki yksityisten lääkäriasemien kautta pääsee myös, mutta se vaatii sitten vähän sitä resurssia itseltä että... ja ei ole tietenkään kaikille mahdollista.

No me aika paljon puhuttu tästä tällaisesta niinku fyysisistä jutuista heti tähän alkuun, niin sitten mietin tommoisia niinku mielenterveydenhoitoa, psyykkistä tukea. Mistä olette saanut sellaista apua?

00:07:57 Kirsi

No mä oon saanu ihan psykoterapiasta, että se on ollut tosi tärkeä semmoinen paikka, missä on saanut keskustella kaikesta muustakin kuin vaan niinku tähän liittyen. Mut niinku se on ollut kanssa kanssa tosi tärkeä.

00:08:13 Annika

Mulle on järjestetty ihan keskusteluapua tän kaiken sairastamisen niinku tiimoille, että pääsee niinku purkamaan niitä ajatuksia ja asioita, mitä tää jatkuva kipu aiheuttaa. Ja tää sairauden tuoma epävarmuus tulevaisuudesta. Niin oon huomannut, että kannattaa niin kun myös pyytää sitä psyykkistä tukea. Kaikki tietää, että on niin kun ihan normaalia, että kivut vaikuttaa sun mielialaan ja siihen miten sä jaksat. Ja suosittelen tosiaan lämpimästi, että haet sitä tukea, jos susta vähänkään niinku siltä tuntuu. Että ammattilaisen kanssa keskusteleminen voi auttaa purkamaan niitä tunteita ja ajatuksia just mitä krooninen kipu herättää. Että me ollaan aika kovia kestäämään kipua ja sitä kaikkea kuormaa, mitä tää sairaus meille niinku aiheuttaa. Mutta välillä meidän on ihan OK niinku todeta silleen, että nyt nyt hei tarvitsisi vähän niinku jeesiä.

00:09:11 Eerika

Ja psykoterapian lisäksi on toki kaikkea niinku lyhyempiäkin vaihtoehtoja, että monissa kaupungeissa on walk-in terapiaa ja sitten on ihan semmoista lyhytterapiaa. Ja sitten jos sulla on työterveys käytössä, niin sen kautta voit saada keskusteluapua muutaman kerran, että kaikki tällaiset kannattaa kyllä hyödyntää.

00:09:28 Kirsi

Ja jokaisessa kunnassa on kyllä mielenterveyspalvelut, että ei sen tarvitse olla just psykoterapiaa. Se keskusteluapu voi olla ihan jo pelkästään jonkun hoitohenkilökunnan kanssa. Tai sitten sä voit käydä juttelemassa vaikka psykiatriselle sairaanhoitajalle. Mun mielestä se taitaa olla melkein pä kaikkialla mahdollista. Toki en tiedä varmaan jonot sinnekin saattaa olla.

[tunnusmusiikki]

00:09:52 Kirsi

Mutta siis vertaistuki on ainakin semmoinen mistä on saanut, ja nyt tosiaan tän Korento ry:n kautta mulla on esimerkiksi ollut tosi suuri apu: mä oon saanut siis semmoisen tukihenkilön, joka

sairastaa samaa sairautta kuin minäkin, niin niin siitä on saanut tosi paljon kyllä tukea tän sairauden kanssa elämiseen.

00:10:10 Eerika

No miten tämmöinen vertaistuki niinku muuten. Että mitä muuta, että sulla on se tukihenkilö Kirsi, mites Annika? Mitä sä ajattelet vertaistuesta ja yhteisöllisyydestä?

00:10:20 Annika

Vertaistuki on tosi tärkeätä, että ilman vertaistukea silloin niin koin, että tää oli tosi niinku raskaampaa käsitellä niitä asioita, kun mitä nyttten sitten, kun on ollut vertaistuen piirissä. Ja on itse ollut myöskin antamassa vertaistukea, niin on jotenkin semmoinen enemmän vapautunut olo tai että enemmän niinku sisäistää sitä asiaa. Että hei en mä olekaan niinku tän asian kanssa just yksin. Että kun sitä alkuun ajattelee, että apua mä oon vaan, mä oon nyt jotenkin ihan viallinen tai erilainen kuin muut. Että ei kukaan mun niinku lähipiiristä niin ollut ennen niinku mitenkään tietoinen kanssa näistä asioista, että oikeastaan, tai silleen ei kenelläkään niinku ollut mitään vastaavaa. Niin oli niin yksinäinen olo, niin sitten löysin niin kun tän vertaistuen piiriin ja koin että niinku siitä oli iso ilo. Ja se on ollut ihan uskomattoman tärkeätä, että niinku ympärillä on ihmisiä, jotka tietää täsmälleen että mitä käydään niinku läpi. Ja sitten, kun sä juttelet jonkun kanssa joka on käynyt läpi niitä samoja asioita ja oireita, niin siitä tulee niinku heti paljon kevyempi olo. Ja se on niinku vähän semmoinen suhde, että se auttaa niinku molempia. Että jos sä keskustelelet jonkun toisen kanssa, kuka sairastaa sitä sairautta, niin te annatte vähän niinku molemmat siinä toisillenne tukea.

00:11:38 Eerika

Ja mä oon huomannut semmoisen just, että mitä avoimemmin on niinku puhunut asioista, vaikka ihan kavereitten kaa tai tai työpaikalla työkavereiden kanssa, ja tämmöisissä porukoissa, niin siinäkin huomaa aika nopeasti, että aika monella on jotain tämmöistä samanlaista tai sitten jotain niinku muuta gynekologista sairautta löytyy ja sitten huomaa että ei vitsi, että tää onkin näin yleistä. Että se on just se, että me ei niinku aikaisemmin ehkä ole puhuttu niin paljon näistä ääneen, mutta että nyttten tämmöinen niinku avoin puhe just vaikka menkoista ja muutenkin gynekologisista asioista niin on lisääntynyt niin siinäkin huomaa ihan sen, että oho, että en mä olekaan ihan yksin.

[tunnusmusiikki]

00:12:18 Eerika

No tossa vähän puhuttiin tosta psykoterapiasta ja tämmöisistä keinoista, mutta sitten hän on vielä ihan seksuaaliterapia, että oletteko siitä kuullut?

00:12:27 Annika

Joo, mä oon itse asiassa käynyt seksuaaliterapeutilta just lähiaikoina koskien just sitä, että kun ei ole pystynyt harrastamaan seksiä, niin siellä ollaan käyty niin kun joko kumppanin tai mä niinku itsekseni olen käynyt juttelemassa siitä, että mitä kaikkea mahdollisia muita, niin kun korvaavia menetelmiä tai läheisyyttä tai mitä kaikkea, niin kun voi lisätä siihen sen kaiken, niin kun semmoisen intiimin kanssakäymisen ohelle, että mikä niinku korvaisi ja vähän niin kun ylläpitäisi, ja niin kun kehittäisi sitä suhdetta, siitä huolimatta, että ei ole sitä intiimiä kanssakäymistä. Ettei tule sitä kriisiä niin kun siinä parisuhteessa, että se vähän niinku auttaa sitten myöskin jos sulla on toinen osapuoli niin mahdollisesti häntä, että hänkin on tervetullut sitten mukaan sille

seksuaaliterapeutille, että siellä voi sitten yhdessä kumppanin kanssa niinku käydä niitä asioita läpi että otetaan molemmat osapuolet siitä suhteesta sitten huomioon. Että totta kai sairaus vaikuttaa myöskin toiseen osapuoleen, jos on parisuhteessa.

00:13:25 Eerika

Koetko sä, että se on auttanut sua tai teitä?

00:13:26 Annika

Joo kyllä mä koen, että sitten on ollut iloa. Että on sieltä saanut niinku paljonkin hyviä menetelmiä siihen, että miten niin kun, tai mitä kaikkea voi tehdä, mikä voisi korvata. Ja just oli niin kun, että ihan vaikka joku intiimi hieronta kumppanin kanssa tai tällainen ihan hellä koskettelu, ei tarvitse edes mennä niinku sille alueelle, vaan jo ettiä kehosta niinku semmoisia muita herkkiä alueita, mitkä niin kun tuottaa mielihyvää. Ja voi olla ihan että molemmille tehdään tai sitten vaan toiselle niin, että toinen voi antaa välillä ja toinen vaan niinku sitten nauttia.

00:14:00 Kirsi

Mä oon kanssa käynyt seksuaaliterapeutin puheissa kerran ja nyt mulla on itse asiassa tulossa uusi käynti sinne. Silloin mä menin aika avoimin mielin, eikä siinä hetkessä ollut oikeastaan mitään semmoista tiettyä juttua, mutta että oli kyllä silti antoisa käynti ja nyt oon menossa sitten toisen kerran.

00:14:16 Eerika

Ja siinä on ehkä niinku semmoinen, minkä mä aattelen et on tosi iso plussa, niin on se että kun kaikki tämmöinen voi kuitenkin vaikuttaa siihen semmoiseen kokemukseen, vaikka naiseuteen tai seksuaalisuuteen tai tämmöiseen. Että olenko haluttava ja pystyykö vaikka harrastamaan seksiä samalla tavalla kun muut, tälleen perinteisesti. Niin semmoiseen niinku minäpystyvyyteen ylipäättään, siihen omaan niinku itsetuntoon. Niin on aika tärkeä juttu, että sitä saa purettua tosi hyvin siellä, koska hän on sitten sen alan ammattilainen ja nimenomaan tämmöiseen keskittynyt: kehonkuvaan ja muihin juttuihin, mitkä liittyy kuitenkin näihin gynekologisiin sairauksiinkin.

[tunnusmusiikki]

00:14:53 Eerika

Millaisia vinkkejä teillä on, tai mitä on saatu, sitten ihan kivunhoitoon?

00:14:59 Annika

No me saatiin ainakin vastauksia tosi paljon siitä, että kylmä ja niinku lämpö. Eliikä tarkoittaa siis, että joku tämmöinen kauratyyny, lämmin kauratyyny tai sitten ihan vaan tämmöinen lämpötyyny, minkä voi laittaa pistorasiaan vaan kiinni ja sitten vatsalle, niin on auttanut tai sitten ihan vaan vastaavasti voi laittaa kauratyynyn tai jonkun muun kylmäpussin pakkaseen ja sitten laittaa sen niinku alavatsalle, tai mikä ikinä sitten se kipualue onkaan. Ja sitten erilaiset CBD-öljyt, erilaiset voiteet, lämpimät suihkut on niin kun auttanut meidän muita vertaisia, keneltä kysyttiin näitä vinkkejä. Ja sitten oli vielä toi, itse asiassa, TENS-laitekin, niin siitäkin oli maininta. Ja sehän on siis semmoinen elektrodiliuska, ja se toimii niin kun antamalla sähköimpulsseja sellaisen pikkuisen laitteen kautta, mistä sä voit itse sitten säädellä siitä niin niitä sähköimpulsseja. Ja sitten sen tarkoitus on estää tai rentouttaa niitä kipuaistimuksia ja lihaksia niin kun siitä kipualueelta. Ja sitten niin kun sitä kautta helpottaa kipua.

00:16:10 Kirsi

Joo ja tuosta TENS-laitteesta, kun mulla esimerkiksi ei, tai en kokenut saavani siitä apua. Mutta sitten mä kävin ihan fysioterapeutilla, niin tota sen kanssa katsottiin ne oikeat paikat mihinkä laitettiin ja sen jälkeen mä oon niinku saanut siitä hyötyä ja oppinut vähän itsekin löytämään niitä paikkoja, että mihinkä sitä sitä voisi laittaa. Ja sitten tää on nyt mun oma tämmöinen minkä huomasi: tää on tämmöinen niinku kipugeeli. Saa ihan tämmöisestä niinku normaalista ruokakaupasta.

00:16:41 Eerika

Useastihan me unohdetaan ehkä ne särkylääkkeet sitten sieltä, että että kaikillahan ne ei tietysti toimi ja itelle ei esimerkiksi menkkoihin toimi oikeastaan ollenkaan, mutta sitten joillain ne voi oikeasti toimia, että kyllä se kannattaa ehdottomasti kokeilla, että että pääsisiköhän sillä käsikauppasärkyläkkeillä jonkun näköiseen.

00:16:58 Kirsi

Joo ja kyllä sitten mulla on ollut hyötyä niin noista semmoiseen pitkäaikaiseen kipuun tarkoitetuista lääkkeistä. Että mitkä niinku katkaisee sitä hermo- tai sen kipuviestin menemistä tuonne aivoon. Niin niin, että kannattaa niinku omalta lääkäriltänsä just kysyä sitten, että mitkä olisi hyviä vaihtoehtoja itselle. Ja sitten mulla on ollut ainakin se, että vahvemmat sitten särkylääkkeet on auttanut sitten parhaiten pahimman kivun aikaan.

00:17:28 Eerika

Aika paljon siellä taisi korostua just näissä vinkeissä just se kylmä ja kuuma.

00:17:34 Annika

Juu todella monta vinkkiä tuli just koskien kylmää ja lämpöä niin kun että niistä ihmiset on saanut paljon iloa ja hyötyä kipujen kanssa niinku kamppailuun. Ja sitten oli myöskin mainintoja liikunnasta, että toiset on saanut apua erilaisista liikunnan muodoista. Ei tietenkään tarkoiteta nyt mitään hikiliikuntaa pahimmissa kivuissa jossain salilla tai täyttä maratonia juoksemaan jonnekin tonne noin, vaan puhutaan niinku semmoisesta oman kivun sallimissa rajoissa tehdystä pienestä liikkeestä, mikä pitää niin kun kehoa liikkeessä jonkin verran ja samalla sitten voi virkistää niin kun mieltäkin. Että tietysti siinä liikunnan suhteen niin kannattaa aina kuunnella sitä omaa kroppaa ja muistaa, että on ihan täysin ok, jos ei voi liikkua kipujen takia tai jonkun muun syyn takia. Että ei väkisin tarvitse tietenkään lähteä sitä koittamaan, mutta jotkut on saanut sitä iloa.

00:18:30 Kirsi

Joo ja sitten niinku se, ehkä se liike niin on tosi tärkeätä meidän keholle, että ei sillä ole väliä vaikka sä et nyt pääse lähtemään niin kun lenkille. Mutta jos susta tuntuu vaikka, että sulla on niinku tarve vaikka heiluttaa jalkaa, niin heiluta sitä jalkaa tai kättä tai mitä nyt ikinä tai pyörittele olkapäitä tai päätä. Että kyllähän sekin on niinku liikettä ja varmasti... Tai ainakin niinku itsellä on hyödyttänyt. Että jos ei ole päässyt sillä tavalla niinku liikkumaan, niin sanotusti siitä varsinaisesta paikasta. Vaikka jos sohvalta makoilee niin niin tosi usein niinku just saattaa vaikka heiluttaa sitä niinku jalkaa tai jotain muuta vastaavaa. Jos tulee vaikka joku kipu päälle niin saa sitä kautta vähän purettua, että saa jotain helpotusta siihen.

00:19:14 Annika

Mun oma henkilökohtainen salainen aseeni, miten lievitan kipukohtauksissa kipua, niin on niin kun joku mielekäs tekeminen, niinku että mulla se nyt on taiteen tekeminen. Elikkä siis maalaan, piirrän tai sitten nyt on viimeisimpänä ruvennut tekemään mattoja elikkä ihan tuftaamaan. Niin niihin saa

kulutettua ihan tosi paljon aikaa ja mä ainakin itse olen niin semmoinen uppoutuja, mikä on tässä tilanteessa erittäin hyvä. Koska uppoudun ihan 100 prossaa siihen tekemiseen, jolloinka niin kun mä harhautan mun aivotoimintaani siitä kivusta tosi hyvin niinku pois. Että samalla kun mä niinku teen sitä ja keskityn siihen ihan 100%, niin ne mun kipuaistimukset lievittyy siellä taustalla, koska mä tein jotakin niin intensiivisesti että mä en niinku pysty keskittymään siihen kipuun. Että suosittelen ehdottomasti, että koitat etsiä jonkun semmoisen niinku sulle mielekkään tekemisen tai joku semmoinen juttu mihin sä pystyisit niinku uppoutumaan täysin. Niinku koittaisit että ainakin sitä, että olisiko siitä sulle apua, jos sulla on ihan tosi pahat kivut, että teet sitten ihan mitä vaan. Että ei tarvitse olla just mitään kovin tuottoisaa, että se voi olla ihan vaikka joku tosi pienikin juttu. Jos sä vaan tykkäät siitä niin ja se on semmoinen juttu, että saa sut uppoutumaan niin ehdottomasti kannattaa kyllä koittaa, niin että silloin kun oot kipeä, vaikka se aloittaminen voisikin tuntua niinku raskaalta silloin niissä kivuissa.

00:20:41 Eerika

Ja toi on tosi tärkeitä mielenterveydenkin kannalta, että on semmoista mielekästä tekemistä, mistä saa itsekin jotain.

Sitten meillä taisi olla semmoinenkin vinkki ihan että syömisestä: säännöllinen syöminen esimerkiksi on aika tärkeitä ylipäätään olon ja semmoisen jaksamisen kannalta. Ja esimerkiksi PCOS:äänhän ei ole mitään semmoista niinku virallista ruokavaliosuositusta, että ihan semmoinen normaali, terveellinen ruoka ja säännöllinen syöminen on tosi tärkeitä.

00:21:10 Annika

Joo, suosittelen kanssa sitä ruokavalion niinku tsekkaamista kuntoon, että tietenkin kaikkien kehot on erilaisia ja toisilla taas ruokavalion muutos toimii jonkun verran tai tuottaa jonkun verran helpotusta ja sitten taas toisilla se ei tee yhtään mitään. Mutta kannattaa niinku ainakin koittaa ja tutkia just sitä ja kuunnella omaa kehoam että mitkä sopii ja mitkä ei sovi. Että lähtökohtaisesti jos joku ruokaaine tai joku mitä sä oot syönyt just niin aiheuttaa sulle semmoisen olon, että kaikki on ihan hirveätä ja nyt on yhtäkkiä ihan kamalat kivut ja turvotus päällä ja kaikki on ihan huonosti niin kannattaa niinku miettiä, että no voisiko jotenkin niin kun olla laukaiseva tekijä se, mitä mä niin kun just äsken söin. Ja että kannattaisiko koittaa, että jos sen vaikka jättäisit pois ja silleen katsoisi, että muuttaako se tilannetta mitenkään tai väheneekö ne kohtaukset tai kivut tai jotenkin, että onko sillä mitään vaikutusta. Niin sitten lähtökohtaisesti sanotaan, että esimerkiksi endon kanssa, niin kannattaa tutkia ruokavaliota sen verran, että jättäisi pois just semmoisia ruoka-aineita mitkä lisää sitä tulehdussellisuutta siellä kropassa. Ja tällöisiä on just esimerkiksi sokeri ja sitten alkoholi, punainen liha... Ja näitä niinku löytyy aika paljon, yllättävän paljon niinku, kun katsoo sitä listaa ja oli myöskin vehnä muistaakseni.

00:22:28 Eerika

Ja just sitä omaa kehoa kuunnellen, että ei ole tarkoitus, että kaikki kivat jutut ja kaikki hyvät makuiset ruoat lopetetaan, että semmoinen ei oo millään tavalla niinku tarkoituksenmukaista. Mutta ehkä sitten niitä määriä voi miettiä. Ja ja semmoisia, että kokeilee, että mistä olisi niinku eniten apua. Ton PCOS:n kannalta mulla liittyy ainakin tosi voimakkaasti sitten vaikka lisäravinteiden käyttö, että niistä oon saanut apua, tietyistä lisäravinteista just vaikka kierron tasapainottamiseen ja siihen, että menkat oikeasti tulee, tapahtuu ovulaatio. Että niistä löytyy sitten aika paljon tietoa kyllä toki niinku internetistä. Mutta että sitten se kannattaa huomioida, että joistakin lisäravinteista voi olla oikeasti ihan apuakin.

00:23:12 Kirsi

Joo ja kun sehän ei nyt niinku selviä muuta kuin kokeilemalla ja noissa usein on, että jos nyt vaikka ottaa niin sanotusti jonkun dieetin, ettei syö vaikka sokeria hetkeen aikaan tai jotain muuta

vastaavaa, mikä voi aiheuttaa sitä tulehdusta tai jättää niitä useamman pois, niin eihän se tarkoita, että sun pitäisi loppuelämä olla niitä syömättä, vaan se voi olla, että sitten kun sä oot tietyn aikaa niitä syömättä, jos se on sun oloa helpottanut, niin sä voit jossain kohtaa yrittää pikkuhiljaa niinku lisätä sitä takaisin sun ravintoon. Tai niin kun vaikka syödä karkkia silloin tällöin. Niin se voi olla, että se sun kroppa kestääkkin sen sitten niinku myöhemmin, kun se tilanne on päässyt niinku tasoittumaan.

00:23:46 Annika

Jep ja mä väitän, että on ehkä mahdotontakin jopa luopua niinku täysin esimerkiksi sokerista. Että tosi moni niinku tommoinen ruoka tai niin kun joku ainesosa johonkin ruokaan tai vastaava, niin sisältää automaattisesti sokeria, on niinku erilaisia sokereita niin paljon. Mutta pointti on just se, että niin kun pyrkii testaamaan sitä, että vähentää jotakin niinku ruoka-ainetta, mutta kyllä sen sitten huomaa jos siitä on iloa.

00:24:12 Eerika

Ja yksi tärkeä juttu on kyllä muistaa se, että vaikka me tosi paljon niinku kerrotaan tässä tämmöisiä, ei lääkkeellisiä vinkkejä, niin kyllä ne lääkkeet on kuitenkin sitten joskus ihan paikallaan ja että siitä kannattaa lääkärin kanssa jutella, että että olisiko kuitenkin olemassa jotain lääkitystä, mikä sun tilannetta voisi helpottaa.

00:24:29 Annika

Juu ehdottomasti, tota nää on vaan tämmöisiä lääkkeettömiä keinoja. Ja siis nämä ei tosi monelle, nää ei niinku riitä yksinään tai tällaisenaan, että nää on niin kun hyvä lisä siihen lääkkeellisen niin kun hoidon viereen sitten tukemaan sitä lääkehoitoa, mutta niistä lääkehoidoista kannattaa tosiaan keskustella sitten oman lääkärin kanssa tarkemmin, että mikä sitten taas sopii sulle ja mikä on sun tilanteeseen just sitten oikea kombo.

[tunnusmusiikki]

00:24:57 Eerika

No sitten on tietysti semmoinen, mikä ehkä vähän toi vertaistukeenkin liittyy, niin on ihan niinku avoimuus, on tullut puheeksi aika monessa paikassa, että kertoo vaikka avoimesti siitä omasta tilanteesta ihan vaikka kavereille tai lähipiirissä. Niin sitten voi ihan olla helpompi kertoa vaikka, että en pääsekään tänään tuleen tai joudunkin peruun tai tai että mä joudunkin nyt käymään 16 kertaa vessassa. Että on ihan tämmöisiä tavallaan, että sitten sitä ei tarvitse peitellä ja kaikki tietää mikä on tilanne ja sitten se ei tavallaan ole mikään iso juttu, kun oot kertonut lähipiirille.

00:25:30 Annika

Jep ja se poistaa myös sitä syyllisyyden tunnetta sitten jatkossa siitä, että jos joudut perumaan jonkun nyt tapaamisen vaikka äkillisesti, niin jos sun läheiset tietää, että sulla on tää ja tää ja tää niin he osaa niinku vähän suhtautua siihen jo. Että sulla voi tulla niitä äkillisiä muutoksia ja niinku tilanteita minkä takia sä et pääse paikalle välttämättä, niin he varautuu niin kun jo vähän etukäteen siihen, että kaikki on niinku mahdollista. Että mitä vaan voi tapahtua, että et välttämättä pääsekään.

00:25:59 Kirsi

Joo, sitten kun just on puhuttu paljon siitä, kuinka kuitenkin vähän niin kun näistä asioista tiedetään, kuinka paljon naiset esimerkiksi kokee niinku kivun vähättelyä. Niin sitten jotenkin mä oon ainaski sitä mieltä, että niinku tieto lisää aina semmoista niin kun niin sanottua suvaitsevaisuutta tai ymmärrystä asioista, että se auttaa sitten niinku periaatteessa vähän niinku meitä kaikkia vertaisia, kun kertoo muille asiasta.

[tunnusmusiikki]

00:26:28 Eerika

Oliko meillä jotain semmoisia vinkkejä siellä vielä mitä ei ole tässä tullut puhuttua?

00:26:32 Annika

No täällä olisi vielä tota muutama vinkki, mitä ei olla käsitelty. Elikkä olisi semmoinen kun "luonto rauhoittaa". Luontohan on tutkitusti semmoinen, että se parantaa hyvinvointia kauttaaltaan.

00:26:55 Eerika

Kyllä ja metsässä olohan laskee verenpainetta, että se on meille itse kullekin aina välillä ihan tärkeä juttu.

00:26:59 Kirsi

Joo ja siis sähän voit mennä vaan vaikka, ajaa autolla keskelle metsää ja istua siellä ovi auki. Eihän, jos et sä niinku pääse vaikka liikkumaan syystä tai toisesta sen enempiä.

00:27:00 Annika

Sitten on vielä "itsensä hemmottelu", elikkä muistakaa kaikki hemmotella itseänne myöskin välillä. Ja sitten meillä on täällä vielä mainittuna preppaus elikkä arjen preppaaminen. Elikkä teet niinä päivinä, kun jaksat niin vähän enemmän, jolloinka sitten ne on poissa sun kipupäiviltä. Esimerkiksi meidän vertaisista joku oli kirjoittanut, että nimenomaan ruoan preppaaminen valmiiksi. Elikkä tekee silloin kun on parempi päivä, niin valmiiksi jääkaappiin ruokaa, jolloinka sitten sitä on valmiina siellä, kun ei jaksaisi tehdä sitä ruokaa tai pysty tekemään.

00:27:40 Eerika

Ja toi auttaa siinä säännöllisesti syömisessäkin tosi paljon. Että sitten kun sulla on sitä ruokaa valmiina siellä jääkaapissa, niin todennäköisemmin sä sen syöt, kun et halua heittää meneen. Kun se, että pitäisi joka päivä aina tehdä joka aterialle uusi ruoka. Että itse en ainakaan jaksa sellaista, että oonko on kans huomannut ton, että mitä enemmän tekee ruokaa kerralla niin sitä helpommalla pääsee.

00:27:59 Annika

Sitten on vielä erilaiset asennot, missä voi maata. Että on semmoisia erilaisia asentoja, mitkä on todettu hyväksi tai olevan parempia kivun kannalta. Tämmöisistä asennoista yksi on niinku sikiöasento jollekin tai sitten joogasta tuttu koira-asento. Niitä on tosi monenlaisia. Netistä löytyy varmasti lisää, kun googlaa vähän. Niin löytyy erilaisia jooga-asentoja, mistä voi saada apua ja just jos on paljon niinku ilmavaivoja niin löytyy myöskin semmoisia jalan pumppausohjeita, että saa niinku sitä ilmaa kiertämään ja poistumaan sieltä kehosta sitten paremmin kuin vähän jumppaa niitä jalkoja siinä sängyllä maaten.

00:28:31 Kirsi

Ja tuohon itse asiassa mulla on semmoinen vinkki, että jos on tosiaan kipeitä ilmavaivoja tai paljon ilmavaivoja, niin semmoisia ihan vauvoille, tai kyllä niitä nyt on niinku aikuisillekin ne tarkoitettu, mut siis yleensä niin kun yleisesti vauvoille tietyt tämmöiset tietyt tipat, mitkä pilkkoo sitä ilmaa siellä niinku suolistossa. Niin mä oon ainakin itse kokenut ne hyödyllisiksi pahimpina aikoina.

[tunnusmusiikki]

00:29:00 Eerika

No tästä tuli aika paljon vinkkejä. Tästä varmaan aika monta jaksoa sais tehtyä. Tuleeko teillä vielä joku semmoinen oikein kuningasvinkki, minkä haluaisitte jakaa tässä, mitä ei ole tullut puheeksi?

00:29:09 Kirsi

No mä ehkä sanoisin siis sen vaan niinku vielä, kun tossa puhuttiin sitä vertaistuesta, niin kannattaa tosiaan etsiä Facebookista, ainaskin löytää semmoiset kun Endometrioosi Suomi ja Vulvodynia Suomi. Mä en tiedä onko PCOS Suomi.

00:29:22 Eerika

On semmonenkin.

00:29:24 Kirsi

Ja sitten ihan Korento ry:n sivuilta löytyy tietoa ja sitten on joissain kaupungeissa näitä vertaistukiryhmiä, mihinkä voi... Että kannattaa käydä.

00:29:38 Eerika

Ja sitten on toki myös niinku chatit ja kaikki tämmöiset, ettei tarvitse välttämättä kotoa poistua, että pääsee johonkin vertaistoimintaan mukaan.

[tunnusmusiikki]

00:29:44 Annika

Mä haluan muistuttaa kaikkia, että kannattaa olla itselleen armollinen. Ja me usein ollaan tosi ankaria itsellemme, me ollaan niinku sillee asennoitu siihen, että meidän pitäisi jaksaa näin paljon ja näin paljon ja pitäisi pystyä tekemään tätä ja tätä ja tätä. Mutta pitää muistaa, että kun on gynekologinen sairaus, se on yksinään jo niin iso taakka. Että joskus se on ihan hyvä vaan antaa itselleen lupa olla väsynyt tai niinku kipeä ja muistaa, että aina me tehdään kuitenkin meidän parhaamme ja se on enemmän kuin tarpeeksi.

[tunnusmusiikki]

00:30:21 Annika

Siinäpä oli muutama vinkki gynekologisten sairauksien kanssa kamppailemiseen. Muista, että jokainen on yksilö ja mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle.

00:30:29 Eerika

Tärkeintä on löytää ne omat keinot ja olla lempeä itselleen. Muista, että sä et ole yksin ja apua ja tukea on aina saatavilla ihan niin vertaisilta kun ammattilaisilta.

00:30:39 Kirsi

Pidetään huolta toisistamme ja ennen kaikkea itsestämme. Kuullaan taas ensi kerralla.

[tunnusmusiikki]

[jakso päättyy]